**Родителям о подростках: как понять друг друга**

 Изменения в организме, изменения в психике - неравномерные и пугающие самого ребенка в подростковом возрасте требуют особого внимания родителей.

 Неуправляемый, замкнутый, агрессивный, отбился от рук, не слышит, не слушает, грубит, орет - с такими запросами часто обращаются растерянные и рассерженные на своего ребенка родители.

***И начинаем мы разговор об УВАЖЕНИИ.***

 Относитесь к сыну или дочери так же,  как к своему лучшему другу (подруге), может  сказать родителям [психолог](http://www.all-psy.com/psiholog/5/126/1/). Вы же не станете кричать пришедшей к Вам в гости Вашей подруге: «Ты чего кинула куртку на кресло, вешалку не видишь?!» или «Ешь, что дают,  больше ничего не получишь!», или «Опять с Нинкой поругалась, бестолочь!»…

 Подруге своей - нет, а сыну, дочери - ?

 Если мы привыкли унижать ребенка в 5-7 лет , и он терпел это, то в подростковом возрасте негативизм возьмет вверх. И родителей своих  обесценит [подросток](http://www.all-psy.com/cat/podrostki.html),  и  поведение станет  вызывающе наглым.

 Чтобы наладить свои отношения  с детьми-подростками, стоит показать им для начала, как сильно Вы их любите. Напишите на плакате   признание в [любви](http://www.all-psy.com/cat/lyubov.html) своему сыну или своей дочери – украсьте его и повесьте в детской комнате. Пусть это станет первым шагом к примирению между родителями и подростком.

 Подумайте о том, что прежде,  чем критиковать своего ребенка, сначала стоит задать себе эти  вопросы:

-   В состоянии ли ребенок изменить то, за что я его собираюсь ругать?

-   А не в сотый ли раз я его собираюсь за это ругать?

-   Подходящий ли я выбираю момент для его научения и воспитания?

-   Не скрываются ли мои личные проблемы в данном желании его покритиковать?

 Разговаривайте с ребенком о его проблемах, настроении, успехах,  когда он сам готов к контакту с Вами. Задавайте вопросы, пусть ребенок учится сам анализировать свои действия и поступки:

-   Чему научил тебя этот промах?

-   Как бы иначе ты мог поступить?

-   Могу ли я тебе помочь в этом?

 Развитие  самостоятельности и  ответственности важный момент в отношениях с ребенком.  Поручайте многое своему [подростку](http://www.all-psy.com/cat/podrostki.html), хвалите его, гордитесь им.

 Очень важно иметь подростку свою комнату с закрывающейся дверью, куда вход взрослых ограничен  с разрешения ребенка.  У родителей тоже есть своя зона,  куда ребенок не входит без позволения – родительская спальня.  Установите ясно очерченные границы дозволенного  и в территории и в правилах [семьи](http://www.all-psy.com/cat/semya.html).

 Подростковый период не будет напоминать военные действие между поколениями только в том случае, если отношения в семье гармоничные, узы крепкие, общение между членами семьи  честное и справедливое.

**Родителям подростков необходимо знать о существующих  симптомах, по которым можно определить в поведении ребенка что-то неладное:**

1. Самый верный способ узнать о злоупотреблении в отношении ребенка, когда он сам открыто, заявляет о том, что с ним произошло.

2. Если вы хотите оставить ребенка у родственников, соседей или если вдруг ребенок не хочет оставаться дома, пойти в  школу и начинает кричать, плакать, цепляться за вас, стоит обратить на это особое внимание.

3. Если вдруг ребенок рассказывает вам неприятную историю, произошедшую с его другом, это знак, на который надо обратить внимание. Возможно, это скрытая просьба о помощи.

4. Если вдруг резко неожиданно повысилась или, наоборот, понизилась успеваемость ребенка, это тоже косвенный симптом, необходимо обратить внимание на ребенка.

5. Если ребенок внезапно теряет аппетит или, наоборот, постоянно чувствует голод.

6. Нарушение сна у ребенка: он не может заснуть, ему снятся кошмары или же наоборот,  он все время спит.

7. Ребенок вдруг становится тревожным, агрессивным или замкнутым, перестает общаться со сверстниками.

8. В разговоре ребенок затрагивает вопросы о смысле жизни, о [смерти](http://www.all-psy.com/cat/smert-blizkogo.html), говорит о том, что если бы его не было, было бы лучше.

9. Если Вы вдруг заметили у ребенка не соответствующие его уровню развития рисунки гениталий, человеческих органов – это признак того, что он знает больше положенного. Нужно выяснить: это просто интерес к данной теме или же выражение своих [страхов](http://www.all-psy.com/cat/strahi-i-fobii.html) через рисунок.

10. Если вдруг у ребенка появилось настойчивое желание нравиться противоположному полу.

11. На фоне внешней уравновешенности у ребенка обнаруживаются энурез (это ночное недержание мочи, непреднамеренное мочеиспускание) и энкопрез. (это: непроизвольное выделение кала, недержание кала)

12. Ребенок стал пренебрежительно, разрушающе относиться к своей жизни, у него появились порезы на месте вен, ожоги, колотые раны, повышенный интерес к экстремальным видам спорта, к неоправданному риску.

13. У ребенка выявилась тяга к алкоголю, азартным играм, кражам, противоправным поступкам, наркотикам, токсикомании и т. д.

14. У ребенка возникли навязчивые состояния, движения или действия, например, увеличилась частота принятия душа.

15. При прикосновении ребенок вдруг начинает вздрагивать.

16. Если ребенок, одеваясь, старается все прикрыть, быть незамеченным или, наоборот, стремиться выглядеть вызывающе.

17. У ребенка появились регрессирующие тенденции, вдруг стал снова сосать палец, грызть ногти, картавить или шепелявить.

18. Ребенок начал сбегать из дома.

19. У ребенка обнаруживаются явные попытки самоубийства.

20. Если ребенок, играя, неосознанно проговаривает, как кому-то из действующих лиц плохо, потому что ему сделали больно. Прислушайтесь к тому, как озвучивает игру ребенок, и в игровой форме уточните причину боли.

  Если Вы нашли в поведении ребенка более 10 упомянутых выше симптомов, срочно обратитесь к специалисту за своевременной квалифицированной помощью.

**Подростки… Под какую из категорий они попадают: это взрослые или дети?** Если спросить у родителей – то те, несомненно, причислят их к детям. За рамками [семьи](http://www.all-psy.com/cat/semya.html) 13-17-летних личностей назовут взрослыми, особенно, если речь идет о выполнении каких-то обязательств и ответственности за свои поступки.

 С точки зрения формирования личности, этот период считается **переходным от ребенка до взрослого**. Они точно уже не дети, которым нужно указывать, что делать и как поступить, контролируя при этом их действия. Но еще и не взрослые, имеющие знания и жизненный опыт.

 С одной стороны – это дети, нуждающиеся в поддержке и одобрении, а с – другой уже взрослые люди, способные отвечать за свои действия.  Обращаясь к ним, как к детям и используя при этом директивность, родители тем самым провоцируют ответный бунт. [Подросткам](http://www.all-psy.com/cat/podrostki.html) становится еще тяжелее, когда их начинают сравнивать с кем-то, кто более успешен  и более активен. Они тогда попадают в чувство вины перед родителями, что не могут оправдать их ожидания, теряют уверенность в себе.

 **Есть, как минимум, восемь вещей, которые важно учитывать при общении с подростком. Именно они влияют на формирование значимости и важности**[подростка](http://www.all-psy.com/cat/podrostki.html)**, на его самооценку и уверенность в своих силах и  достижении желаемого. Это:**

**- Когда я был в твоем возрасте**… (говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка).

**- Ты просто не понимаешь!** (подчеркивается незрелость личности и собственная «умность»).

***- Ты только думаешь, что у тебя есть какие-то проблемы***(на самом деле, даже незначительная на взгляд взрослого проблема, у подростка может вызвать не только сильнейшие страдания, но даже и суицид).

**- У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас** (у взрослого есть дела поважнее, чем заниматься проблемами ребенка).

**- Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю**(я могу нарушать правила, а ты нет).

**- Потому, что я приказал тебе!**(ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью).

**- Да почему же ты не можешь быть похожим на…**(ты не «дотягиваешь» до идеального образца, ты хуже, чем он).

**- Однажды ты вспомнишь этот день…**(ты не должен поступать по своему усмотрению, я лучше знаю, как сделать, у меня же больше опыта).

 **Кроме предыдущих восьми посланий, у взрослых в воспитательном арсенале  есть еще и коммуникационные барьеры, которые делают подростка менее умным, менее сильным, менее знающим. Барьеры инфантилизируют его, вмешиваясь в его собственный путь набора опыта. Это:**

**- Команды, директивность**: «Ты должен сделать…», «Перестань жаловаться…». Родители пытаются контролировать ситуацию, дать ребенку быстрые решения. Ребенок это воспринимает, как: «Ты не имеешь право выбирать способ своих действий и решений».

**- Советы**: «А почему бы тебе…», «Я придумал, как…». Родители пытаются повлиять на ребенка аргументами или мыслями. Ребенок воспринимает это как: «У тебя нет достаточно ума, чтобы найти собственное решение».

**- Утешения**: «Да не так уж это плохо…», «Все будет хорошо». Родители пытаются уменьшить переживания ребенка, чтобы тот почувствовал себя лучше. Восприятие ребенком: «Ты не имеешь права на свои чувства, ты не можешь преодолеть дискомфорт».

**- Допросы**: «Что ты ему сделал?». Побуждения у родителей очень даже понятные, есть желание найти корень проблемы, узнать, что ребенок сделал не так. Он же воспринимает это как: «Ты где-то что-то натворил…».

**- Психологический анализ**: «Ты знаешь, почему ты это сказал?». Родители намерены путем анализа проблемы предотвратить будущие проблемы, а ребенок воспринимает это, как «Я знаю о тебе больше тебя самого, я уже предвижу последствия».

**- Сарказм**: «Надо же было до такого додуматься…», «Это же надо было так поступить». Ребенок воспринимает это замечание как «Ты глупый», а родители, посмеиваясь, всего лишь хотят показать ему, каким неправильным было его поведение.

***- Морализаторство***: «Нужно было сделать так…». Родители хотят показать ребенку «правильный» способ справиться с проблемой, а он воспринимает это как навязывание ему чужих решений: «…И не старайся выбирать свои собственные ценности».

**- Подчеркивание значимости родителей**«Я-все-знаю». Когда родители объясняют ребенку, что «на самом деле решение очень простое», ребенок чувствует, что он знает очень мало или совсем ничего, а родители дают «скрытое» послание о том, что для преодоления любых проблем у него есть родители.

Если родители вспомнят, как им самим было подчиняться воле родителей в свое время, какие родительские установки "окрыляли" их, а какие наоборот,  гасили любые спонтанные проявления и как все это сказывалось на формировании их личностей - они больше смогут понимать мир своих подростков. Родители смогут давать своим детям поддержку, признание и принятие, а не быть для них строгими учителями, перед которыми нужно "держать" ответ.